

SPARGEL-MUFFINS mit Dinkelvollkornmehl

Zutaten
(für 12 Stück)
80 ml Albaöl (70 g)
350 g frischer grüner Spargel, geputzt
100 g Dinkelvollkornmehl
30 g Haferflocken
2 TL Backpulver
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 große Eier
150 g Crème fraîche
30 g Gouda, fein gerieben

Zubereitung
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine 12er-Muffinform einfetten. Den in etwa 2 cm lange Stücke geschnittenen Spargel in einer Pfanne mit Albaöl (1 EL) wenden und kurz anbraten. Mehl, Backpulver und Haferflocken mischen und in eine Schüssel geben. Den Spargel untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Eier mit dem restlichen Albaöl und der Crème fraîche schaumig rühren. Das Mehl-Spargel-Gemisch nach und nach unterheben. Den Teig mit einem Löffel in die Muffinform füllen und mit Gouda bestreuen.
Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.
Die Muffins einige Minuten in der Form auskühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen und warm servieren.

Tipp
Anstelle von grünem Spargel kann auch weißer verwendet werden. Eine weitere Option ist die Zugabe von 2 EL ganz fein gewürfelter, frischer, roter Paprika in den Teig. Ist die Spargelzeit vorbei, schmecken die Muffins auch mit Brokkoli oder Zucchini.

Nährwertinformation für eine Portion:
152 kcal | 11 g Fett | 4 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate | 52 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®